

















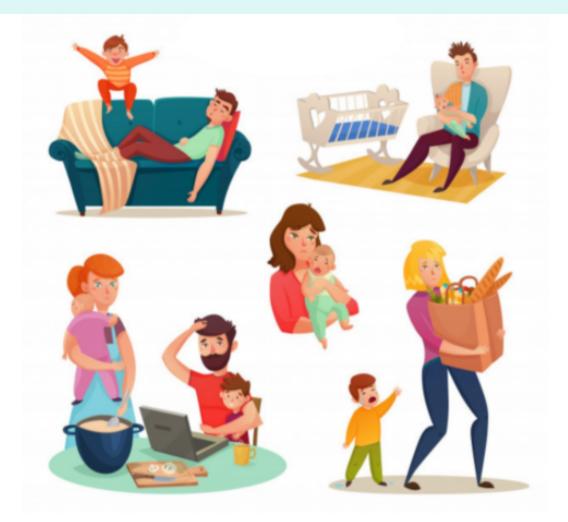
"Etre parent, ça fatigue!"

Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e) dans votre rôle de papa ou de maman?

Ateliers de soutien à la parentalité

Réunion d'information Vendredi 8 avril 2022 de 14h à 16h

Lieu des Ateliers: Centre Lyonnais des Emotions et des Apprentissages 9 rue Abraham Bloch -Lyon 7ème



8 ateliers
en groupe de 10 personnes
les VENDREDIS
de 14h à 16h

6, 13, 20 mai 3, 10, 17 et 25 juin 1 juillet 2022

Pour qui?

Tous les parents ayant de jeunes enfants (au moins un enfant âgé de moins de 12 ans).

Pourquoi?

- mieux vivre ses émotions,
- expérimenter et acquérir des outils concrets pour réduire son stress,
- identifier et mobiliser ses ressources pour mieux vivre son rôle de parent.

Animé par Patrick Bobichon, dans le cadre du projet de recherche *Parent BO* visant la prévention de l'épuisement parental.

Gratuit, sur inscription auprès de l'OPSP (Observatoire sur la Parentalité)

Contact: opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr





Projet Parent-BO

Ateliers de soutien à la parentalité pour la prévention du **B**urn-**O**ut Parental

Le projet PARENT-BO a pour but de favoriser l'amélioration globale du soutien à la parentalité et de faciliter un développement optimal de l'enfant au sein de sa famille. L'objectif du projet PARENT-BO consiste à développer et à évaluer six différents types d'interventions collectives de soutien à la parentalité afin de **prévenir** et réduire les conséquences liées à l'épuisement parental.

Ce projet de recherche Parent-BO 2021-2023 dirigé par Rebecca Bèque-Shankland et ses collaborateurs du Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie - Personnalité, Cognition, Changement Social (LIP/PC2S) - au sein de la Maison des Sciences de l'Homme Alpes | Université Grenoble Alpes.

Pourquoi le projet Parent-BO?

La prévention de l'épuisement parental s'inscrit dans l'un des axes de travail prioritaires du Ministère des Solidarités et de la Santé sur l'accompagnement des 1000 premiers jours de l'enfant. Ce projet de recherche a donc vocation à se poursuivre en faveur du développement de la formation des professionnels et de la mise en œuvre de politiques de soutien à la parentalité fondées sur des données probantes.

Période d'intervention

Les cycles d'ateliers se dérouleront de janvier 2021 à décembre 2022.

Déroulement des cycles d'ateliers

Des interventions collectives gratuites destinées à tous les parents

Un cycle de 8 ateliers de 2 heures hebdomadaires | 10 participants par groupe

Chaque type d'intervention comporte deux volets :

- Apprentissage de notions psychoéducatives basées sur des thématiques spécifiques à la prise en charge de l'épuisement parental.
- Approche expérientielle :
- Des pratiques de gestion de stress fondées sur des programmes validés scientifiquement. CARE | FOVEA | CBSM
- Des pratiques spécifiques aux ateliers de soutien à la parentalité. Ateliers de Filliozat | Discipline Positive | Ateliers Pour mieux **Communiquer** APCOMM

Objectifs des cycles d'ateliers de soutien à la parentalité

- Guider les parents à acquérir des outils très concrets pour réduire le stress et à expérimenter dans leur quotidien.
- Accompagner les parents à mieux gérer leur stress et leurs émotions ainsi qu'à mobiliser leurs propres ressources (développer les Compétences Psychosociales).
- Améliorer la qualité de leurs relations sociales et familiales.

Ils offrent un cadre de bienveillance nécessaire au partage de situations concrètes et vécues par les parents afin de développer un sentiment d'auto-compassion et d'acceptation visant à mieux vivre ainsi son rôle de parent.























Rebecca Bègue-Shankland - Pr. de Psychologie de Développement Laboratoire DIPHE Université Lyon Lumière 2 | Responsable du projet Parent-BO et de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien la Parentalité UGA | LIP/PC2C MSH

Ilka Milanov – Chargée de projets MSH

Aurélie Paldacci - Chargée de projet Parent-BO - aurelie.paldacci@univ-grenoble-alpes.fr

Pour nous contacter : opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr

♦ Pour accéder aux ressources : https://opsp.fr